

Анкета Радикального Прощения

Инструмент для глубинного преобразования обиды.

Дата: _____ Анкета № _____ **Человек (X) вызвавший мое недовольство:** _____

Совет: процесс окажется гораздо более эффективным, если Вы будете все проговаривать вслух – и то, что напечатано в анкете, и то, что Вы пишете сами

1. Ситуация, вызвавшая мое недовольство, состоит в следующем... (Расскажите свою историю с позиции жертвы. Используйте дополнительные листки бумаги, если это необходимо)

2а) Претензия к X: Я сержусь на тебя _____ за то, что ты...

2б) Из-за того, что ты сделал (или делаешь), **Я ЧУВСТВУЮ...** (Укажите здесь свои истинные эмоции.)

Теперь признаем свою собственную человеческую природу

3. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства, и больше не осуждаю их. Я имею право на свои чувства.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

4. Я – хозяин своих чувств. Никто не может заставить меня чувствовать что бы то ни было. Мои чувства – это отражение того, как я вижу данную ситуацию.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

5. Мое недовольство данной ситуацией послужило мне сигналом, что я лишился любви себя и _____, - что проявилось в осуждении, неоправданных ожиданиях, желании, чтобы _____ изменился/ась, и во мнении, будто _____ несовершенен. (Напишите список качеств или свойств характера, которые вам в нем не нравятся и который указывает на то что он далек от совершенства.)

(Обратите внимание на то, какие из этих суждений и ожиданий вы могли бы высказать (адресовать) самим себе)

Теперь освобождаемся от своей «старой истории»

6. Сейчас я осознаю, что для более глубокого переживания этого опыта, моя душа помогла мне придумать и создать вокруг этого события историю БОЛЕЕ ЗНАЧИМУЮ, чем оно в действительности является. Теперь, когда эта придуманная история уже выполнила свою задачу, я отпускаю энергию, связанную с ней, отделяя факты от надуманных мной интерпретаций. (Перечислите главные интерпретации и обведите уровень эмоций, который вы испытываете СЕЙЧАС)

Как я интерпретировал произошедший факт (событие)	уровень эмоций сейчас			
	высокий	средний	низкий	нулевой

7. Стержневые негативные убеждения, надуманные мною из моей истории или подпитывающие мою историю (поставьте *те*, которые относятся к вам):

- во мне какой то изъян;
 опасно быть самим собой;
 мне никогда и ничего не достается;
 меня всегда бросают;
- не безопасно высказывать свое мнение;
 лучше бы я родился девочкой/мальчиком;
 сколько бы я ни старался, они все равно будут не довольны мной;
 жизнь несправедлива;
 не хорошо быть сильным/ успешным/ богатым/общительным
 я не достоин;
- я не заслуживаю этого;
 я должен слушаться и терпеть;
 другие более значимы, чем я
 я одинок;
 никто не будет любить меня;
 я не привлекателен;
 другое _____

Смотрим на ситуацию по другому

8. Теперь я понимаю, что моя душа способствовала созданию этих убеждений для того, чтобы усилить мое чувство отделения, чтобы я мог прочувствовать его более глубоко для моего духовного роста. Поскольку теперь я начинаю припоминать истину о том, кто я есть на самом деле, я даю себе разрешение отпустить эти чувства и теперь посылаю любовь и благодарность себе и _____ за создание этого опыта роста.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

Замечаем совпадения в жизни и видим совершенство в нем

9. Я признаю, что мой Духовный Разум создал истории в прошлом, которые сходны в обстоятельствах и чувствах с этой историей, для того чтобы усилить мое эмоциональное переживание отделения. Хотя мне не известно, как и почему это происходит, я рассматриваю их как доказательство того, что душа создала и нынешнюю особенную ситуацию для моего обучения и роста. (Перечислите схожие истории или события, когда Вы чувствовали то же самое (что и п. 2.б) и отметьте общие элементы в них).

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

10. Теперь я понимаю, что расстраиваюсь только тогда, когда кто-то попадает в резонанс с теми моими качествами, которые я в себе отрицаю, вытесняю, подавляю и проецирую на других людей. Теперь я понимаю пословицу: «Что нас раздражает в других, то есть в нас самих». Ты просто мое отражение в зеркале.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

11. (X) _____ отражает то, что мне нужно полюбить и принять в себе. Я благодарю тебя _____ за этот дар. Сейчас я готов взять обратно свою проекцию и признать эти качества как часть моей теневой стороны. Я люблю и принимаю эту часть себя.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

12. Хотя мне пока еще не понятно, как и зачем это происходит, я осознаю, что мы оба получили то, что каждый из нас выбрал на подсознательном уровне. Мы вместе танцевали танец исцеления, что бы привести каждого из нас в состояние пробужденного сознания.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

13. Теперь я понимаю, что никакие действия (X) _____ не являются ни плохими, ни хорошими. Я освобождаюсь от потребности обвинять тебя или кого либо другого, а так же от потребности чувствовать правоту в этой ситуации. Я **ГОТОВ** увидеть совершенство в произошедшем, так как оно есть.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

14. Я готов увидеть то, что моя миссия или контракт души по определенной причине включали в себя переживания, подобные этому. И что ты и я, возможно, согласились исполнить этот танец исцеления друг для друга в этой жизни. Если это послужит для наивысшего блага нас обоих, я освобождаю тебя и себя от этого контракта.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

15. Я растворяю в своем сознания все эти чувства... (Перечислите их из пункта 2б)

16. История в пункте 1 была вашей историей обиды, основанной на старом виденье ситуации . Теперь постарайтесь увидеть ту же самую историю с позиции Радикального Прощения, основываясь на озарениях которые вы испытали, пока заполняли эту анкету. (Это могут быть общие слова вроде того, что вы знаете, что всё совершенно, или же утверждение, рассказывающее, как именно проявилось совершенство в вашей ситуации, если вы действительно это видите (чаще всего вы не сможете этого сделать). Что БЕСПОЛЕЗНО, так это излагать интерпретацию происшедшего, основанную на допущениях, берущих начало в человеческом мире. Отметьте любые положительные изменения в ваших чувствах по поводу этой ситуации). Теперь я понимаю...

17. Я полностью прощаю себя, _____, и принимаю себя как любящую, великодушную и творческую личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за негативные эмоции и идеи, несущие в себе ограничения и недовольство собой. Я перестаю направлять свою энергию в прошлое и разрушаю все преграды, отделявшие меня от любви и изобилия, которыми я владею. Я, творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право безусловно любить и поддерживаю себя — таким, какой я есть, во всем моем великолепии.

18. Теперь яверяю себя во власть Высшей Силы, которую я называю _____. Я уверен в том, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с Божественным руководством и духовным законом. Я признаю свое единство с Источником и чувствую, что я вновь полностью соединен с ним. Я вернулся к своей истинной природе, которая есть Любовь, и теперь я вновь отношусь к (X) с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течет любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

19. **Обращение признательности и благодарности к тебе,** (X) _____. Сейчас заполнив эту анкету, я...

полностью прощаю тебя, (X) _____, поскольку теперь вижу, что ты не сделал ничего плохого, и все произошедшее подчинено Божественному порядку. Я благодарю тебя, за то, что ты согласился сыграть свою роль в моем пробуждении. И я горжусь собой за то, что сыграл роль в твоём пробуждении. Я признаю и принимаю тебя таким, какой ты есть.

20. **Обращение к себе:**

Я признаю, что являюсь духовным существом, проходящим уроки в человеческом теле. Я люблю и одобряю себя во всех своих человеческих проявлениях.